



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

на базе среднего общего образования

Очная форма обучения
Заочная форма обучения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «5» февраля 2018 г. № 69.

Разработана:

Щемелев А.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрена на заседании МПЦК от 20 мая 2019 г., протокол № 11

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы дисциплины	15
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ООП ПССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) на базе среднего общего образования.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма	Заочная форма
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116	4
в том числе:		
практические занятия	116	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	31	156
в том числе:		
Углубленное изучение тем по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Занятия в физкультурно-оздоровительных и спортивных группах.		
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета/зачета		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.	3	
Тема 2. Длительный бег.	Практические занятия Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.	3	
Тема 3. Прыжки в высоту.	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3	
Тема 4. Прыжки в длину с места, с разбега.	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 5. Метания, толкание.	Практические занятия Совершенствование техники метания мяча, набивного мяча, гранаты, копья: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Совершенствование техники толкания ядра. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	3	
Раздел 2. Баскетбол. Тема 1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Практические занятия Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся История баскетбола. Правила соревнований.	3	
Тема 2. Передачи мяча.	Практические занятия Совершенствование двигательных действий: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Физическое воспитание, физическое совершенствование.	3	
Тема 3. Ведение мяча.	Практические занятия Совершенствование двигательных действий: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным контролем и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Общая физическая подготовка.	3	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4. Броски мяча.	Практические занятия Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3	
Тема 5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока); тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	3	
Раздел 3. Волейбол. Тема 1. Стойки игрока и перемещения.	Практические занятия Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся История волейбола. Правила соревнований.	3	
Тема 2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Практические занятия Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Характеристика физических качеств человека.		
Тема 3. Подачи мяча.	Практические занятия Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Общая физическая подготовка.	3	2-3
Тема 4. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	3	
Раздел 4. Настольный теннис. Тема 1. Исходные положения (стойки). Передвижения.	Практические занятия Обучение стойкам игрока: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Обучение технике передвижения игрока: бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся История настольного тенниса. Правила соревнований.	3	
Тема 2. Подача мяча.	Практические занятия Обучение способам подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей	3	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Общая физическая подготовка.		
Тема 3. Тактика игры.	Практические занятия Обучение основным приемам тактических действий в нападении: накат слева, накат справа. Обучение основным приемам тактических действий в защите: срезка, подрезка. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	
Раздел 5. Футбол. Тема 1. Остановка, передача мяча.	Практические занятия Обучение. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся История футбола. Правила соревнований.	3	
Тема 2. Ведение мяча.	Практические занятия Обучение. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.	3	
Тема 3. Остановка мяча.	Практические занятия Обучение. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3	
Тема 4.	Практические занятия	3	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Удары по мячу.	Обучение. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Удары по мячу с полулёта. Удары по мячу головой. Учебная игра. Общая физическая подготовка.		
Раздел 6. Бейсбол. Тема 1. Броски и прием мяча.	Практические занятия Обучение основным функциям игроков внешнего поля. Зона страйка. Страйк и бол. Обучение технике отбивания мяча битой. Обучение хвату мяча. Виды бросков. Бросок вверх плеча. Обучение технике приема удара «флай». Обучение технике приема удара «линия». Обучение технике приема удара «роллинг». Обучение технике бросков мяча на базы. Обучение основным функциям игроков квадрата. Обучение технике броска и ловли мяча.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	3	
Тема 2. Игрок первой базы.	Практические занятия Совершенствование приемов бросков и ударов на первой базе. Осаливание. Обучение приему удара «подставка» и навесного удара «флай». Обучение приема броска с разворота питчера и осаливание ранера. Расположение игрока первой базы. Прием бросков.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Особенности занятий избранным видом спорта.	3	
Тема 3. Игрок второй базы.	Практические занятия Расположение игрока второй базы. Обучение приему ударов «роллинг» и «линия». Бросок на первую базу. Обучение приему броска, осаливание бегущего и осуществление форсированного аута. Совершенствование приемов различных ударов, бросков и осаливание. Прием бросков. Обучение приему «эстафетных» бросков. Выполнение страховки.	3	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4. Игрок третьей базы.	Практические занятия Расположение игрока третьей базы. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков. Обучение выполнению перехвата. Вывод в аут ранера между базами. Страховка. Обучение технике осуществления двойного аута. Обучение приемов ударов «подставка» и «флай».	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	3	
Тема 5. Кетчер.	Практические занятия Обучение действиям кетчера при попытке воровства базы. Расположение кетчера при наличии или отсутствии ранеров на базах. Обучение технике работы ногами, блокировка подач. Броски на базы. Обучение технике осаливания бегущих в доме. Осуществление форс-аута в доме. Расположение кетчера. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	3	2-3
Тема 6. Питчер.	Практические занятия Ассистирование. Прикрытие дома и баз. Фронтальное и боковое положение питчера. Хват мяча и броски. Обучение видам подач: «быстрый», «кривой», «слайдер» и бросок со сменой скорости. Контроль мяча. Обучение техники разворота к базам. Совершенствование разворотов к базам. Броски при наличии ранеров на базах. Игра в обороне. Взаимодействие игроков. Расположение питчера. Механизм подачи мяча.	3	2-3
Раздел 7. Гандбол. Тема 1. Стойки игрока. Перемещения.	Практические занятия Обучение. Стойка нападающего. Стойка защитника. Перемещение вперед-назад в стойке защитника. Перемещения приставным шагом боком. Перемещения с изменением направления, с изменением скорости, спиной вперед, зигзагом, с подскоками. Общая физическая подготовка.	3	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся История гандбола. Правила соревнований.	3	
Тема 2. Ловля мяча.	Практические занятия Обучение. Ловля мяча, летящего навстречу, двумя руками в прыжке, справа и слева, с недолетом и перелетом мяча, ловля мячей высоких и низких, ловля	3	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>катящего мяча, с отскока от площадки, в движении шагом, в движении бегом, ловля мяча двумя руками на месте, одной рукой захватом пальцами, двумя руками с полуотскока на месте и в движении, двумя руками при активном сопротивлении.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Олимпийская хартия.</p>	3	
<p>Тема 3. Передача мяча.</p>	<p>Практические занятия Обучение. Передача толчком двумя руками с места, с преодолением помех, хлестом сверху с последующим перемещением, хлестом сбоку с последующим перемещением, с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, по прямой траектории, по навесной траектории, после ловли с полуотскока, толчком одной руки, кистевая за спиной, кистевая, держа мяч хватом сверху, в прыжке с поворотом, одной рукой хлестом сверху с места. Общая физическая подготовка.</p>	3	2-3
<p>Тема 4. Ведение мяча.</p>	<p>Практические занятия Обучение. Ведение мяча одноударное на месте, подбрасыванием, многоударное в движении прямо, многоударное со сменой направления, со сменой скорости, с высоким отскоком, с низким отскоком, с переводом с одной руки на другую за спиной, с обводкой нескольких активных защитников, многоударное на месте. Общая физическая подготовка.</p>	3	2-3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Социально-биологические основы физической культуры.</p>	3	
<p>Тема 5. Бросок мяча.</p>	<p>Практические занятия Обучение. Бросок хлестом сверху с места, сбоку с разбега со скрестным шагом, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, с отражённым отскоком, с разбега со скрестным шагом, в опорном положении с подскоком в разбеге, в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, в падении с приземлением на руки, штрафной бросок в двухопорном положении, с разбега обычными шагами в опорном положении. Общая физическая подготовка.</p>	2	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 6. Выбивание мяча.	Практические занятия Обучение. Выбивание при одноударном ведении на месте, при ведении на большой скорости передвижения, при ведении в параллельном движении, при многоударном ведении шагом и бегом. Общая физическая подготовка.	2	2-3
Тема 7. Блокирование мяча.	Практические занятия Обучение. Блокирование игрока туловищем, двумя руками сверху в прыжке, мяча одной рукой сбоку, снизу, при параллельном перемещении с нападающим, блокирование игрока без мяча, блокирование игрока с мячом, блокирование мяча двумя руками сверху на месте.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- универсальный спортивный зал;
- зал ритмики и фитнеса;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- место для стрельбы.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. – 336 с.: ил.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2012
4. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М,2014-272с.
5. Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Е.А. Козина; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.
6. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.- М: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО: Бакалавр.)
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Рукопт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение практических нормативов, заданий.
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	сообщения, доклады, рефераты, устный ответ.